

gen til den unges kamp/flugt instinkt, hvad der sker hormonelt i kollapset, og hvorfor køreturen virker.

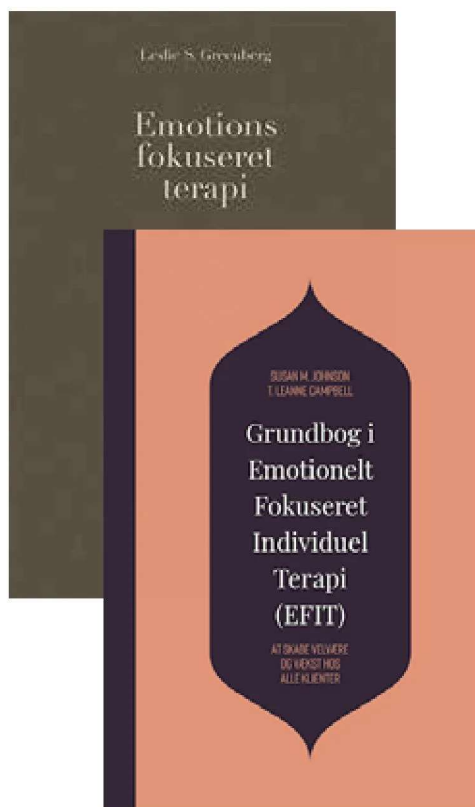
Bogen er skrevet til pædagoger og andre professionelle. Den har ikke et akademisk niveau, men er praksisnær, og der gøres mange refleksioner underbygget af neuroaffektiv teori, hvor med den er anvendelig ikke bare for personale på døgninstitutioner, men også for plejefamilier og undervisere på de ældste klassetrin. Den giver et odt indblik i, hvad der neurologisk er på spil hos sårbare unge, og konkrete beskrivelser af, hvordan man kan afstemme sig selv derefter.

Ved anvendelse af den beskrevne neuroaffektive miljøterapi som metode tror jeg, at man på døgninstitutioner og opholdssteder vil kunne opnå at reducere magtanvendelser og ikke mindst skabe øget trivsel og livskvalitet hos de unge.

Sammenfattende har jeg fundet bogen interessant, og jeg kan også se den som et værktøj i ledelse af personalegrupper, hvor gruppedynamikken kan være præget af sensible nervesystemer, kamp/flugt instinkter og forskellige modenhedsniveauer – det kunne jeg ønske mig, at forfatteren skriver en fortsættelse om.

Eva Abel
 Psykoterapeut MPF
 Leder af bofællesskab

MED DYBDE OG NUANCE



Leslie Greenberg: *Emotionsfokuseret terapi – metodens oprindelse, teoretiske fundament og udvikling*. Forlaget Mindspace 2023. 192 sider, 350 kr. Også som e-bog.

Susan M. Johnson & T. Leanne Campbell: *Grundbog i Emotionelt Fokuseret Individuel Terapi (EFIT) - At skabe velvære og vækst hos alle klienter*. Forlaget Mindspace 2023. 312 sider, 350 kr. Også som e-bog.

Jeg er blevet bedt om at læse og anmelde to bøger, der begge omhandler emotionsfokuseret terapi (EFT). Opgaven er taknemmelig, da jeg selv er efteruddannet i EFT og således ikke er svær at begejstre. Det er altså med glæde og engagement, jeg har kastet mig ud i at læse bøgerne.

De to bøger er *Emotionsfokuseret terapi – metodens oprindelse, teoretiske fundament og udvikling* af Leslie Greenberg og *Grundbog i emotionelt fokuseret individuel terapi (EFIT) – at skabe velvære og vækst hos alle klienter* af Susan M. Johnson og T. Leanne Campbell. Som udgangspunkt er det glædeligt, at der nu er kommet mere omfangsrig litteratur om EFT på dansk, hvilket førhen har været en mangelvare. EFT som metode og teori er så velunderbygget og benyttet, at det er på høje tid, at begge disse bøger nu fås i danske udgaver.

Blot ved at skimme indholdsfortegnelsen til *Emotionsfokuseret terapi* af Leslie Greenberg er det tydeligt, at der her er tale om en grundbog, der spænder fra den historiske baggrund, over teorien bag og selve de terapeutiske processuelle vinkler til perspektiver på fremtiden for EFT. Der er altså tale om en grundig indføring i EFT. Der lægges vægt på forståelse af, bevidsthed om og accept af følelser. At vores emotioner er vigtige informati-

onskilder og hele tider fortæller os om vores behov, værdier, mål og ståsted i livet. I det teoretiske grundlag for EFT spiller emotioner en afgørende rolle i forståelse af, hvordan vi mennesker konstruerer og agerer i vores virkelighed. Emotioner har en adaptiv rolle i denne konstruktion, men på samme tid forklarer Greenberg, hvad der sker,

og hvordan man kan forholde sig, når emotionerne er maladaptive og på en måde ikke længere står til måls med virkeligheden. Bogen giver en særdeles nuanceret og grundig introduktion til emotionel teori og ikke mindst, hvordan vi som terapeuter kan arbejde med klienters (og egne for den sags skyld) maladaptive emotionelle mønstre. En af hovedtankerne er, at man forandrer en følelse med en følelse. Dette kan ikke kun tænkes, men må mærkes kropsligt og følelsesmæssigt, før forandringen virkelig finder sted. Således er der altså tale om en vitterligt oplevelsesorienteret tilgang, der lægger stor vægt på oplevelsens erfaring, på mødet her og nu samt på terapeutens evne til at støtte denne proces. Bogen er en bouillonterning af koncentreret viden, rigeligt krydret med terapeutiske eksempler og redskaber. Det er en bog om forandring, og det er svært ikke at lade denne forandring også sive ind i mit terapeutiske virke, hvilket kun er glædeligt at opleve. *Emotionsfokuseret terapi* er iøvrigt oversat af psykoterapeut MPP Steen Rassing, der har gjort et overordentligt grundigt stykke arbejde med oversættelsen. Mon ikke Steen så, at der manglede EFT litteratur på dansk og tog arbejdet på sig? Tak for det, Steen.

Grundbog i emotionelt fokuseret individuel terapi (EFIT) er, som titlen fremhæver, netop en grundbog. Også i denne bog er der indføring i teorien bag, en uddybende forklaring af den terapeutiske proces og rigeligt med praktiske eksempler. Fokus – og her er en af forskellene i tilgangen i de to bøger – i teorien bag er tilknytningsteori, hvilket allerede fremgår i bogens introduktion. Tilknytningsspektivet danner dermed den grundlæggende teoretiske baggrund og bruges også til at

beskrive de kompetencer, terapeuten bør besidde. Bogen er nemt tilgængelig og skrevet i et flydende sprog. Det pædagogiske niveau er højt, og der skelnes eksempelvis igennem bogen mellem diverse råd og øvelser til læserens personlige liv og til læseren som fagperson, som er sat op i overskuelige faktabokse. Således er bogen også en invitation til at se på eget følelsesliv ud fra et EFT-ståsted. Igennem EFIT-tangoen – et begreb fra bogen – danser man sig afsted i forståelse af følelseslivet og får undervejs rigeligt med danselektioner fra praksis. Trods at jeg er nem at begejstre, studsede jeg dog over, at Johnson og Campbell så letsindigt i titlen til bogen lover at kunne skabe velvære og vækst hos alle klienter. Jeg er endnu ikke stødt på en tilgang eller en metode, der kunne gøre dette for alle – og jeg mener heller ikke EFIT kan. Når det er sagt, så er bogen en udmærket tilføjelse til det terapeutiske arbejde med følelseslivet.

Selvom lighederne er mange i de to bøger, og at det er tydeligt, at de kommer fra den samme terapeutiske arne, så er der alligevel forskelle. Den største forskel er, hvor stor vægt der lægges på tilknytningsteori. I Greenbergs udgave kan tilknytning være væsentlig, men er ikke nødvendigvis altafgørende, og der er mange andre aspekter, der fremhæves og underbygges. Hos Johnson og Campbell har tilknytningsteorien en langt mere fremtrædende rolle og ses som afgørende for den terapeutiske proces.

For mig har læsning af bøgerne understøttet og uddybet den forståelse af EFT, jeg havde i forvejen, og det har været en glæde at dykke ind i universet i danske udgaver. Jeg sidder tilbage med en større dybde og nuance i forståelse af arbejdet med klienters følel-

sesliv samt konsolidering af viden, jeg havde i forvejen.

Under et kursus jeg engang deltog i med Leslie Greenberg, sagde han noget i retning af, at terapi er et ocean af nærvær og empati med små øer af interventioner. Denne grundlæggende tilgang til autentisk, nærværende, tryghedsskabende og empatisk terapi giver begge bøger en solid indføring i. Om man er til tilknytningstango eller til ren oplevelsesorienteret stringens, er en smagssag. Dog kan begge bøger anbefales til dig, der enten studerer psykoterapi eller allerede er psykoterapeut og er nysgerrig på større dybde i arbejdet med emotioner fra et EFT-perspektiv.

Kresten Kay
 Psykoterapeut MPP
 Cand.mag. i psykologi